
OLAJÁG

2025/1. szám

Magazin

**Az elégedett
jókedvű emberek
kellemes
közösséget
alkotnak, és a
többi lakóra is jó
hatással vannak.**

Ángyán Adél
10. oldal

**Tojásírás, festés
gyerekkorom örömteli
tevékenysége volt.**

Báling Aranka
13. oldal

**Hol van hát a
mese világa, hol
van az oda vezető
út, hol van benne
nekünk is helyünk,
és vihetünk-e oda
valamit, hozhatunk-e
valamit onnan?**

Sztanév Zsolt
25. oldal

**Címlapon:
Cserhalmi Imre**

fotó: Czvitkovits Judit

Tartalomjegyzék

Interjú Cserhalmi Imrével	4	Meseúton az életbe	25
Bemutatjuk az Olajág Otthonok megújult honlapját!	8	Nordic Walking FOREVER! - öltözködési tippek a kényelmes gyalogláshoz -	27
Amikor a munka öröm	10	Programok, Újpalota	28
Purim	11	Programok, Zuglói	29
Húsvét Báling Arankával	13	Programok, Páty	30
Munkácsyra fel!	15		
			
Beszélgetni (is) tudni kell	16	Programok, Törökbálint	31
Generációs programok az Olajág Otthonokban	18	Hóvirág	32
A zene, mint stresszoldó erő	19	Kedves pillanatok	33
Memória, gondolkodás, cselekvőképesség	21	Recept	34
Cukorbetegség és étkezés	22	Rejtvény oldalak	35
Póniló vendégségben	24		



Kedves Olvasó!

Üdvözlöm az Olajág Magazin 2025. évi első lapszámának kedves olvasóit!

Egy új, mozgalmas év, melyből elrohant az első három hónap, egy új tavasz, mely újjászületést hoz, egy új Olajág Otthonok születésnap, egy új színes lapszám.

Kinevezésre került az Olajág Nagykövete, Cserhalmi Imre író, újságíró, egyetemi tanár, a zuglói intézményünk lakója. Felkérésünk oka és célja az aktív időskor hiteles bemutatása egy olyan személyen keresztül, aki könyvet ír, tanít, kilométereket gyalogol, és akinek előadásai a mai napig százakat mozgatnak meg minden korosztályból.

Elindult az Olajág Otthonok új honlapja, mely lakóink, kollegáink bemutatására, bemutatkozására alkalmas felületekkel, funkciókkal bővült. Kiállítótér a lakói alkotók és alkotások bemutatására, Podcast beszélgetések testről és lélekről, Blog az élet különböző területeiről.

Különleges módon megközelített ünnepi írások Húsvét és Purim kapcsán, új terapeuták a kollegáink soraiból, akiknek sorait olvasva kedvet kapunk a zenehallgatáshoz, firkarajzhoz, mesék tanulságainak kibeszéléséhez. Lakói élménybeszámolók Munkácsyról, magyar citromfákról, pónilóról, régészeti leletek simogatásáról, és még sok-sok érdekfeszítő témáról. Olvassák kiadványunkat a napos kertben üldögélve az ébredő természetben, vagy egy jó kávé mellett a kanapén!

Szép tavaszt, kellemes ünnepeket, jó egészséget kívánok kedves lakóinknak és munkatársaimnak!




dr. Szirmai Viktor
főigazgató

„Úgy megélni, hogy érdemes legyen elérni”

**Beszélgetés Cserhalmi Imrével,
az Olajág Otthonok nagykövetével**



Valószínűleg egyedülálló a hazai idősotthonok működésében, hogy az Olajág Otthonoknak az év eleje óta nagykövete van. Erre a feladatra a zuglói otthon lakójaként is ismert író, újságíró, tanárt: Cserhalmi Imrét kérték fel. Első nagykövetünket az intézményünk falain kívül arról is ismerik, hogy az utóbbi időkben az írásainak, könyveinek, a vele, illetve róla készült rádió- és tévéműsoroknak, és előadásainak központi témája az idősor. Ahogyan mondani szokta, ezt az életkort nem csak kutatja, elemzi, védi és félti, hanem meg is éli, hiszen az idén már 91 éves.

- *Mindig érdekelték az idősorok?*

- Meglehetősen hosszú út vezetett idáig, és nem csak életkorban, hanem a témáról való gondolkodásban is. Már 50 éves voltam, amikor az egyik kiadó vállalat arra kért, hogy alapítsak-szerkesszek öregeknek szóló újságot. Így jött létre a 15 ezres előfizetőt is elért Ószidő című képes havilap. Az újságcsináláshoz már értettem, de az idősorhoz egyáltalán nem. Természetesen a szerkesztőségbe kiváló szakértőket hívtam, én pedig nyomban tanulni kezdtem az öregségről. A pszichológia, a szociológia, az orvostudományok, a szociálpszichológia, a filozófia, természetesen a gerontológia, de még a gasztronómia is sokat tudott már akkor is erről az életszakasról, és roppant izgalmas volt ilyen szemszögből tekinteni két kedvenc művészeti ágam, az irodalom és a zene alkotásaira. És minél többet tudtam meg - akkor még csak elméletben - az idősorról, annál érdekesebbnek, izgalmasabbnak találtam, hogy ugyanannyi élmény, vonzerő, akár titok meg szépség is lehetséges benne, mint a fiatalokban. Csak, persze, sajátosan más és kevésbé feltárt vagy elismert.

- *Az általános tapasztalat szerint az idős emberek nem nagyon érzik a koruk szépségét, amikor esetleg minden tagjuk fáj.*

- Természetesen, nem is erre gondolok. Vannak idősorok, akik kétségbeesve, szinte letargiával veszik tudomásul a testi romlás legkisebb tüneteit is, mások meg... Sok és sokféle példa akad. Például egy nagyon kedves lakótársamé, aki Parkinson-kórban szenvedett és halt is meg. Sokszor meglátogattam. Egyszer azt vettem észre, hogy a takaró alól kilógó lábfejei folyton mozognak; azt hittem, valami bajuk van. Nevetve világosított fel: ami még mozoghat, azt mozgatni kell. Olyan tanítás ez, amelyet azóta is hirdetek. Hogy ebből idős korban ki-kik mennyit ért vagy fogad el, az nyilván függ az előéletétől, a mentalitásától, a személyes kultúráltságától is. Ismerek olyan idős asszonyt, aki magányosan él, önmagára főz (idősotthonunkban ez is lehetséges), nem nagyon barátkozik, csaknem egész nap a tévé előtt ül, egyfolytában

utálja az öregséget és fél a haláltól. Nem szeretném minősíteni, de őszintén szánom őt.

- *Talán nem is ritka ez az életmód: mi lehet az oka?*

- Számtalan lehetséges oka közül csak egyet említek. A társadalom - nem csak Magyarországon - nincs felkészülve arra az aránylag új helyzetre, amelyben a demográfiai arányok drasztikusan megváltoztak: a korábbiánál sokkal-sokkal több ember él a munka világából való kiszakadása után, és a halála előtt még évtizedeket is. Mi legyen ezekkel az évtizedekkel? Hogyan lehetnének méltóbbak, tartalmasabbak, az egyén és a közösségek számára hasznosabbak? Ezekre a kérdésekre még kevés a mindenki által ismert és elismerhető válasz. Ennek az is az oka, hogy a társadalom az óvodára, iskolára, házasságra, munkára, körültekintően és áldozatvállalással is igyekszik felkészíteni a tagjait, de az idősorra nem. Márpedig a készülést 60-65 éves korban kezdeni már késő. Nem késő viszont hogy az idős ember megtanulja: mit tehet azért, hogy harmonikus, sőt boldog élete legyen. Tapasztalataim, ismereteim alapján meggyőződésem, hogy ebben éppen az idősotthoni élet nyújthat - sokszor észrevétlenül is - támogatást.

- *Az a véleménye, hogy idősotthonban jobb idősnek lenni, mint azon kívül?*

- Sohasem gondolok vagy mondok ilyesmit. De nagyon sokszor előfordult, hogy amikor valaki panaszkodott az itteni élete miatt, arra a kérdésemre, hogy ha tehetné, visszamenne-e az idősotthon előtti életére, nagyon határozott nemmel válaszolt. És azért az nem véletlen, hogy a miénknél sokkal gazdagabb országokban régóta, rengeteg idősotthon működik. Természetesen az élet mindig, mindenhol kompromisszumokkal jár. Az idősotthonokban csakúgy, mint azokon kívül. És köztudott, hogy az idősotthonok erősen különböznek egymástól felszereltségük, szolgáltatásaik és szakmai színvonaluk szerint, sőt lakóik összetételében. Javasolom is mindenkinek, aki befelé kacsintgat, hogy nagyon körültekintően és sok helyen tudakozódjék, mielőtt bekötözik valahova. Én



Cserhalmi Imre
fotó: Czvitkovits Judit

annak idején hetekig nézegettem, méregettem különböző helyeket. De azért abban közösek az otthonok, hogy sok idős ember olyan problémáit oldhatják meg, amelyek másként megoldhatatlanok, akár puszttóák lehetnének.

- Ezt egy 91 éves nagykövet üzeni?

- Nem vagyok marketinges, se üzletkötő, se lakóborzoló. Csak egy idős ember, aki erről az életszakasról a személyes érintettsége miatt is sokat tudhat, sokat gondolkodik, és minden alkalmat igyekszik megragadni, amikor a tapasztalatait, véleményét felelősséggel és

őszinte segítő szándékkal közzé teheti. Ebben a kérdéskörben is az a véleményem, amit más összefüggésben ugyan, Jézus mondott egy katonatisztnek (Máté ev.8.13): „Legyen néked a te hited szerint.” Mindenki hitét, véleményét, álláspontját tisztelem, de az a tapasztalatom, hogy az idős emberek hajlamosak gyanakvással kezelni, sőt automatikusan rossznak minősíteni, amit nem igazán ismernek. Véleményem szerint az én nagyköveti megbízásommal az Olajág Otthonok egyetértően vállalja az időskori életminőségre vonatkozó nézeteimet, igényli az ezzel kapcsolatos munkámat, ezzel engem is erősít és mindnyájunkat hitelesebbé, ebben az értelemben is eredményesebbé tehet.

- Ha hét éve itt lakik, az azt is jelenti, hogy szeret itt élni.

- Igen. Annak ellenére is, hogy sohasem csuktam be a szemem, sőt a számat sem, ha bármi ellen kifogásom volt. De az a lényeg - és ezt már sok helyen elmondtam -, hogy miközben teljes szabadságban élek, egyfajta inkubátorban is. Mint egy szálloda, csak a szállodánál jóval több szolgáltatással. Apróságnak minősülhet, de nem lényegtelen, hogy ha laborvizsgálat miatt vért kell venni tőlem, akkor nem kell éhgyomorral végigutaznom a fél várost, mire egy zsúfolt rendelőbe érek, itt ki sem kell lépnem az épületből, korán reggel megcsinálják a nővérek. Ennél sokkal fontosabb, amire talán kevés a szolgáltatás szó. Egy három éve itt lakó, gyermektelen házaspár férfitagja, csaknem 60 évnyi házasság után meghalt. Az egyedül maradó asszonyt az alkalmazottak és a lakótársak nem egyszerűen a tisztaság részvét, hanem a segítő gondoskodás és gyengéd figyelmesség száz jelével, gesztusával halmozzák el hetek óta: a gyász könnyeibe hála- és örömkönnnyek is gyűlnek. Nincs az otthonán kívül hely a világon, ahol az özvegy ezt ilyen méretekben megkaphatná.

- Lám, mégiscsak reklámozza az idősothoni életet.

- Persze befolyásol, hogy az írói vagy közszereplői tennivalóim számára nekem ez az otthon aranybánya, mert számtalan életet, sorsot,

tragédiát, komédiát, gyarlóságot és hősiességet látok, tehát a kellős közepén vagyok annak a világnak, amelyről gondolkodom és kommunikálok. De ha valamit reklámozni akarok, az nem egy intézmény vagy vállalat, hanem a tartalmas, érdekes, sőt boldogító időskor. Pontosabban ennek a lehetősége, és az a tény, hogy a lehetőség sokkal inkább az idős emberek kezében van, mint amennyire jelenleg még érzékelik, elhiszik, vállalják és gyümölcsöztetni tudják.

- Nem csak az Olajág Otthonokban tart előadásokat, hanem a fővárosban és vidéken is, egyetemen és nyugdíjas egyesületben egyaránt. Például Idősekről másként címmel önálló előadássorozata van a budapesti Eötvös10 Művelődési Házban. Hogyan reagál a hallgatóság például az időskori érzelmekről szóló előadására?

- Érzelmekkel. Minél kiszolgáltatottabb helyzetben van az ember - és ennek gyermek, meg időskorban nagyobb a veszélye -, annál fogékonyabb az érzelmekre. Kapni és nyújtani, kezelni, érteni, átérezni és gyümölcsöztetni az érzelmeket, ezt akár kötelező időskori tananyagának is minősíthetnénk, mert ennek a tudásnak meghatározó szerepe van például az ifjabb generációkhoz fűződő kapcsolatunkban.

- Készül új könyvet írni?

- Az egyik televíziós csatorna most tervezi felvenni az előadásaimat, amelyek egy leendő könyv anyagát is képezik majd, de ezzel nem foglalkozom, s az ok egyszerű. Minden évszakban sokat túrázom, de a legtöbbet talán tavasszal. Amikor a hegyeken a Nap rám mosolyog és az erdőkben nekem énekelnek a madarak, olyankor én az apartmanomban a számítógép klaviatúrája fölé görnyedjek?! Ilyenkor a természet ellenállhatatlan vonzereje legyőzi bennem az írói köteleességtudatot, hát ezért késlekedem a könyvvel.

- Volt már alkalma nagykövetként képviselni az Olajágat?

- Még nem, de jó lett volna akár tavaly ősszel is, amikor meghívtak az Országos Nyugdíjas Parlament konferenciájára, az Országházba, ahol már nem csak a magam, hanem az Olajág nevében is vehettem volna részt. De örömmre az Olajág vezetésével egyetértésben elsősorban nem a formalitásokra gondolunk, hanem hogy ezután is azt képviseljem, amit eddig, sehol sem titkolva, hogy az az Olajág működésének filozófiájával, eszmeiségével egybevágh. A lényeg: a lehető legtöbbet megtenni azért, hogy az időskor ne rettegve várt korszak, az egyoldalú leépülés időszaka legyen, hanem a sok emberi kapcsolatot és örömmélményt is tartalmazó éveké, a kiteljesedő életé. Úgy lehessen megélni, hogy érdemes legyen elérni.



Baráth Emma
marketing asszisztens

Bemutatjuk az Olajág Otthonok megújult honlapját!

Fedezze fel az Olajág Otthonok megújult honlapját, amely mostantól interaktív közösségi térként szolgál. Az új honlapunk nemcsak friss híreket és érzelmes történeteket kínál, hanem egy helyet is, ahol a lakóink alkotásait is megtekinthetik.

Íme, amit kínálunk:

Friss hírek és érdekességek: Mindennapos frissítésekkel várjuk, amelyek bemutatják az otthonunk eseményeit és az aktuális programokat.

Podcastok: Hallgassa meg podcastjainkat, ahol lélekről, szépségről, technológiáról és sok más érdekes témáról beszélgetünk. Minden korosztály megszólal és véleményt formál.

Online kiállítótér: Fedezze fel lakóink művészi alkotásait, beleértve festményeket, szobrokat, verseket és egyéb fantasztikus műveket.

Emellett örömmel jelentjük be, hogy hamarosan elindul az **OO TV (Olajág Televízió) is!** Itt interaktív műsorokkal (torna, kvízek, receptek) és saját gyártású tematikus sorozatokkal színesítjük a mindennapokat, és egyúttal edukatív tartalmakkal is szolgálunk.

Ne felejtse el követni Facebook oldalunkat és YouTube csatornánkat is, hogy mindig naprakész lehessen a legfrissebb hírekkel és programajánlókkal! Látogasson el a megújult honlapunkra, és legyen része az Olajág Otthonok közösségének!

*Dér István
kommunikációs- és marketing munkatárs*

www.olajagotthonok.hu [olajagotthonok](https://www.facebook.com/olajagotthonok) [@olajag-otthonok](https://www.youtube.com/@olajag-otthonok)



www.olajagotthonok.hu/podcast/

Amikor a munka öröm

Ángyán Adél zuglói lakónkkal hamarosan indul az új Olajág honlapon egy önálló Podcast, Life Coaching témában. Adél az alábbiakban mesél önmagáról, indíttatásáról, céljairól.

2024 tavaszán költöztem az Olajág Vezér úti intézményébe. Mérlegelve a koromat, a férjem elvesztését, gyermekem külföldi távollétét, szükségesnek éreztem a távoli jövőm érdekében az élethelyzetemen változtatni.

A lakásomat (apartmanomat) igényemnek megfelelően kialakítva és berendezve kellemes környezetet teremtettem. A biztonság érzése nagyon fontos tényező idősebb korban. Itt minden lehetőség adott ehhez: ellátás, orvos, nővérek, mentálhigiénés segítség szükség esetén.

A lakótársakkal kialakult kapcsolatok kellemesek, szimpátiára, bizalomra épülnek.

Az Olajágba való beköltözésemet alapos felmérés, tájékozódás előzte meg. Mérlegeltem a pozitív és negatív észrevételeket, a voksomat ide tettem le. A férjem eltávozása után intenzíven - 5 év - pszichológiával, coachinggal, NLP-vel gyarapítottam ismereteimet, azzal a szándékkal, hogy segítsen a lelki problémáim feldolgozását.

Nem szeretek tétlenkedni, szeretem a társaságot, az életet, és nem utolsó sorban a jó hangulatot. Megszólítottam azokat az embereket, akiket úgy gondoltam, hogy érdekelné a szervezett beszélgetés, a kellemesen együttöltött idő, és persze a lelki munka. Egy kellemes társalgóban szoktunk összejönni, immár szervezeten, tapasztalatot cserélünk, összegzünk, tanulunk, rátalálunk önmagunkra, ha bátorkodhatok ilyet mondani. Csoportos beszélgetést tartunk coach

pszichológiai kártyák és társalgási beszélgető kártyák segítségével.

A tapasztalataim alapján, a gondolkodásmódon és a kommunikáción kellene változtatni ahhoz, hogy a mindennapjainkat kellemesebben éljük. Ez a célom, hogy ezt gyakorlatban is átadjam lakótársaimnak, hiszen a berögzött szokások, hiedelmek gátolják a pozitív gondolkodást.

A visszajelzések alapján az érdeklődés fokozódik, egyre többen vagyunk ezeken a foglalkozásokon, és ez biztató.

Az elégedett jókedvű emberek kellemes közösséget alkotnak és a többi lakóra is jó hatással vannak.



Ángyán Adél lakó,
Zugló

Purim

Az EMIH új online felületéről a <https://zsidounnepek.hu/> oldalról szemezgetve hozunk híreket Purim kapcsán. Az oldalon minden ünnepről sokszínű beszámoló található, mindenképpen érdemes megtekinteni.



Az alábbiakban összegyűjtöttük a purim ünnepéhez kapcsolódó legfontosabb témaköröket és mindegyikhez további olvasnivalót is kínálunk cikkeinkből, hogy igazán felkészülten vághassanak neki az ünnepnek.

1. Purim napján kétszer hallgatjuk meg az ünnep történetét elmesélő Megilát, vagyis Eszter könyvét. A szöveget pergamentekercsre írják kézzel, akárcsak a Tórát, de csak egy rúdra tekerik fel. A felolvasás előtt elmondják a megfelelő áldásokat. A micva lényege, hogy halljuk a szöveget, éppen ezért teljes csöndben kell hallgatni a felolvasást, hogy minden szó eljusson a fülünkbe. Zajongani kizárólag a gonosz Hámán említésénél szabad.

Purim és a kereplő

2. Ha már a zajongást említjük, akkor érdemes a purimi kereplőket is bemutatni. Amikor a Megilát felolvasó személy Hámán nevéhez ér, szokás jó nagy zajt csapni: dobogni, tapsolni - vagy kerepelni, hogy ezzel is teljesítsünk egy fontos micvát: Ámálék nevének eltörlését.

A háború előtti Pesten a gyerekek ezt a rigmust énekelték a kereplőről:

„Purim dal szóljon hát,
egykor régen szörnyű vészben
élt egyszer egy király Hámán és Mordecháj.
Kármeli jó bort fogunk inni,
Eszter királyné ad majd enni a nagy ünnepen.
Ám kereplődre jól vigyázz, Hámán nevével
rázd, rázd, rázd.
Lám a gonoszra szégyen vár, csúfosan pórul jár.”

A gonosz Hámán

3. Bölcsseink szerint Hámán Ámálék nemzetségéből származott, ezért kell a nevének hallatán rázni a kereplőt. Azt is mondják, hogy az embernek addig kell innia, amíg már nem tud különbséget tenni az áldott Mordecháj és az átkozott Hámán között. Ezt úgy is teljesíthetjük, hogy a

bőséges purimi lakoma után alszunk egyet és úgy is, hogy a szokásosnál egy picivel többet kóstolgatunk alkoholos italokból.

A purimi történet szereplői

4. Emlegettük Hámánt, Mordechajt és Esztert is. A purimi történet bővelkedik szereplőkben, akik közül sok talán kevésbé ismert. Áchásvéros, Vájzátá, Chárvoná, Bigtán és Teres, vagy éppen Pársándátá ...

Eszter böjtje után jön purim

5. Purim egyébként, bár maga az ünnep egy napos, nem magában áll. A napot megelőzi az ádár hónap 13-ra eső Eszter böjtje, Táánit Eszter és követi ádár hónap 15-én susán purim ünnepe. Kivéve, ha purim maga péntekre esik, ekkor a dátumok kissé másként alakulnak, ezt nevezik purim mesuláznak, háromszoros purimnak. És ne feledkezzünk meg a szökőévben ünnepelt purim kátánról, kis purimról sem. ...

...fontos a háromszoros purim fogalma is, amivel néhány évente találkozunk csupán. Ugyanígy kis purim napja sem szerepel minden évben a naptárban, sőt, purim kátánra igaz a mondás, hogy csak szökőévente egyszer kerül rá sor. És ha már ennyire belejöttünk a különféle purimokba, akkor feltétlenül érdemes utánanézni a legkülönlegesebb purimoknak a firhang purimtól a szilvalekvár purimig. Ezek közé tartozik például a hevroni purim ... vagy a mezibusi purim. És ki gondolná, de a tavasz legvégére is esik egy, a purimhoz kapcsolódó nap: sziván 23. ...

Kis micvák, nagy micvák

6. Az adakozás életünk minden egyes napján fontos micva, purimkor pedig külön parancsolat is létezik arra nézve, hogy adományt kell adnunk a szegényeknek. Ez a mátánót leevjonim, a szegényebb sorsúaknak juttatott ajándék. Ez a micva a minden zsidó felelős egymásért - kol Jisráel árevim le láze gondolatkörét fejezi ki...

Ajándékok küldése

7. Az ételajándékok küldése szintén purimi micva. Azt mondják bölcseink, hogy a gonosz Hámán azt gondolta, hogy a zsidók között nincs egység és ez a széthúzás hozzásegíti őt a zsidók kipusztításához. Hámánnak csalódnia kellett: a zsidók összefogtak és sikerrel jártak. Többek között az egység kifejezésére küldjük egymásnak az ételajándékokat...

Megila, azaz Eszter könyve

8. Ha az ember meghallgatta a Megilát, adakozott és ételajándékokat is küldött, akkor még egy micva marad hátra: a purimi lakoma. Purimkor jelmezbe bújunk, hogy ezzel is kiemeljük az ünnep egyik fontos tematikáját, a rejtőzködést...

Hámántáska vagy hámánfüle

9. Külön bekezdést érdemel a jellegzetes purimi édesség, a hámántáska (héberül oznéj hámán - Hámán füle)... Purimkor szokás még levesben kifőzött, hússal töltött krepláchtot vagy töltött káposztát is enni, illetve bármi olyan ételt, melyben a belső töltelék külső burok rejti. ...

Harminc nap és itt van pészah

10. Ha pedig véget ér az ünnep, akkor sem kell csüggedni, mert purim ünnepe egyben azt a harmincnapos felkészülési periódust vezeti be, ami legnagyobb ünnepünkig, pészahig tart...

A teljes cikket a témához kapcsolódó érdekességekre, történetekre, receptekre mutató hivatkozásokkal megtalálja itt:

<https://zsidounnepek.hu/purim-zsidounnep-haman-eszter-megila/>



Húsvét Báling Arankával

Abban a megtiszteltetésben volt részünk, hogy Báling Aranka Népi iparművész segítségével csepei otthonunk lakói, valamint a generációs programunk keretén belül iskolás gyerekek közösen tanultak tojásírást. Ennek apropóján kértük meg Arankát, hogy meséljen a húsvéti hagyományokról.

Mottó:

”Aki Húsvétkor nem fest piros tojást, nem hiszi, hogy Krisztus feltámadott.”

Csángó hitvallás

Honnan jött a tojásírás szeretete az életébe?

Baranya megyéből sokác gyerekekkel rendelkező családból származó oktató, és tárgyalkotó kézműves vagyok. Tudásom örökölt, továbbfejlesztett és tanult. Az 1990-2000-es években nagyon sok mestert kerestem fel, hogy a családban még fellelhető elvesztett értékeket megörökítem, továbbfejlesszem.

Tojásírás, festés gyerekkorom örömteli tevékenysége volt. Kizárólag nagyhéten lehetett tojást írni, festeni, mert a paraszti kultúrában minden tevékenységnek megvolt a módja, ideje.

Ezzel már el is árultam, hogy parasztspecialista családból származom, ahol a családtagjaim maguk készítették szükségleteik kielégítésére eszközeiket, használati tárgyaikat. Ebben a kultúrában mindig, mindent, mindenre felhasználtak.

Dédnagyanyámtól nagyon sokat tanultam, többek között tojást írni, festeni, szőni.

Milyen húsvéti népszokások jellemzők Magyarországon különböző tájegységeire? Vannak-e különleges, kevésbé ismert hagyományok, amit érdemes lenne feleleveníteni?

Az év nagy ünnepköre a húsvéti ünnepkör, mely mozgó ünnepünk a tavaszi napfordulót követő első holdtölte utáni vasárnap. A keresztény világ

legnagyobb ünnepe, a feltámadás ünnepe, amelyhez nagyon sok népszokás társult, társul, néprajzi tájegységenként hasonlóak, de speciálisan eltérők is.

Egy dolog, a tojás, amely az élet örökös körforgásának szimbóluma, minden magyar család ünnepi asztalán megjelenik különböző formában. Nagyon sok helyen díszítve, de főtt formában szinte mindenütt.

Az ünnepkör Nagycsütörtökkel kezdődik, Krisztus szenvedéseire emlékezünk. Csend van. A harangok nem szólalnak meg, „Rómába mentek”, majd Nagyszombaton visszajönnek. Senki nem dalol, füttyöl, muzsikaszó sincs, mert úgy tartották, Jézus szenvedései növekednek.

Nagypéntek. Gyásznapi, Jézus kereszthalálának napja, legszigorúbb böjtje nap. Egyben dologtöltő nap. Tilos volt a mosás, kenyérsütés, férfiaknak a földművelés. Megengedett volt a tojásírás, festés. Ezt készítette keresztanya és a leány a kedvesnek. Nálunk, a mi családbunkban a nagymama a rokon gyerekeknek, mert minden falunak megvolt a tojásíró asszonya. Ez egy kalákában végzett csendes tevékenység.

A tojásokra ősrégi motívumok kerültek, melyek óvtak mindenféle bajtól, betegségtől. Akár lehetett szerelmi üzenet is.



A színekkel is üzentek. A piros szín Krisztus kiöntött vérének és a szerelemnek a szimbóluma, a kék színű tojást rokon gyerekek kaphatták. Locsoláskor, ha egy fiú sárgát kapott, az tudta, többé ezt a lányt nem kell meglocsolni. Zöld szín a váltószín. Az jövőre lehet piros, de akár sárga is.

Nagyszombat napján megszólalnak a harangok ekkor kellett megrázni a gyümölcsfákat, hogy ne legyen férges a termés. A gazdaasszony leseperte a ház falát, gonosz szellemek, akik akár kígyók, békák is lehetnek, ne jöjjenek be a házba. Este 18 órakor, az ünnepi misén, a szép terítővel elkészített kosarat, amelyben sonka, szalámi, bor, főtt tojás, és kalács volt, elvitték a templomba megszentelni.

Majd jött az ünnepi vacsora. Egy tojást a család legidősebb női tagja - általában a nagymama - felvágta és annyi felé osztotta, ahányan ültek az asztalnál, amit első falatnak ettek meg. Ekkor mondta a nagymama, de „tudd ám kivel etted a húsvéti tojást!” A család összetartozását jelképezte.

A vacsora maradékát másnap, harmadnap is ették, az étel ekkor még a sültbáránnyal is bővült, vagy ha nem volt bárány, akkor valamilyen más hússal, de annak mindenképpen

sültnek kellett lennie. Az abroszról a morzsákat az állatok kapták meg, kidobni nem lehetett, mert szent dolog volt.

A Húsvét hétfő a locsolkodás napja. Ilyenkor a lányok a legszebb ruhájukba öltöznek, a fiúk házról házra járva, akár egy vödör vízzel is leöntöhetik, hogy el ne hervadjanak. Ezért cserébe piros tojás jár. Dráva- háromszögben akár sárga vagy zöld is lehetett.

A tojásdíszítés ma már modern formában is elérhető. Amire nagyon büszke vagyok, az a tojásíróka, amit kikísérleteztem, amivel a világ számos pontján, a magyar nyelvterületeken biztonságosabban írhatnak a tojásra, és ezt az írókát már akár kétéves korban lévő gyermek kezébe is lehet adni.

Tojásírás élő hagyománya Magyarországon 2019-ben felkerült a Szellemi Kulturális Örökség Jegyzékére. Örökségvédelem alatt álló tevékenység, melyet mi, Népi iparművészek ápolunk, igyekszünk tudásunkat átadni a jövő nemzedékének.

Hol lehet találkozni a munkáival, esetleg részt venni egy kézműves foglalkozáson?

Húsvétkor Gödöllőn a Királyi Kastélyban leszek, ott mutatom be a fortélyokat.

Az Államalapítás Ünnepe, és a Mesterségek Ünnepe egy nagy standja van a Tojásdíszítő Egyesületének, mely egyesületet mi, Népi iparművészek alapítottunk 2014-ben, itt hiteles forrásból lehet tájékozódni, ismerkedni a népi kultúránk ezen szeletével.



Báling Aranka Népi iparművész Magyar Kézműves Remek-díjas Kismesterség oktató.

Munkácsyra fel!



lakóink a Szépművészeti Múzeum előtt

Kétszer örültem egy nap, ami a mi korosztályunkban már ritka vendég. Először, amikor megláttam a kiírást: „Szépművészeti Múzeum Munkácsy tárlatlátogatás” - másodszer a 12 órai indulásnak, végre nem kell hajnalban felkelni. Sok, sok éve találkoztam már a mester kiállított műveivel, és az ott szerzett élmény máig nem kopott meg.

Lelkiekben felkészülten indultam, többed-magammal, ki-ki a maga segédeszközével. Nagyokat kuncogtam magamban, ahogy felmáztunk a nekünk, bicebócnak is biztosított kisbuszra, a lényeg, hogy mindenkit érdekelt Munkácsy.

A köszönet meg azokat illeti, akik nekünk ezt az utat megszervezték.

Jómagam többször is végigjártam teremről-teremre, itt-ott elidőzve egy-egy festmény előtt. Lenyűgöző volt, ugyanis más szemmel néztem, mint hajdanán, talán a kor is teszi. Felfedeztem újabb dolgokat az előzővel összevetve.

Nem tisztom a művek elemzése, azok magukért beszélnek, én az érzéseimre hagyatkozom. A fehér és fekete, a színek, a fények játéka, a karakterek és a mögöttes mondanivalók, izgalmas hatást nyújtottak. Dolgok

itt-ott elrejtve a képen, komoly gondolatokat ébresztenek a szemlélőben.

Élete nagy részében Munkácsy külföldön élt és alkotott, nemzetközi művész volt, de magyar! Többször is járt itthon. A magyar Alföld egyedülálló szépségét is egy ilyen alkalommal örökítette meg. /Poros út, Békéscsaba/ Itthon temették el, uralkodóhoz méltó pompával. A Fiumei úti sírkertben lelt örök nyugalomra.

Szeretnék, az életmű nálunk kiállított festményeinek megtekintésére kérni mindenkit. Hosszú évekig a magyar közösség nagy része csak újságban megjelent metszetmásokról ismerhette Munkácsy munkásságát. Most itt vannak! Látogassuk és legyünk büszkék rá!

Farkas Mária Ilona lakó, Zugló

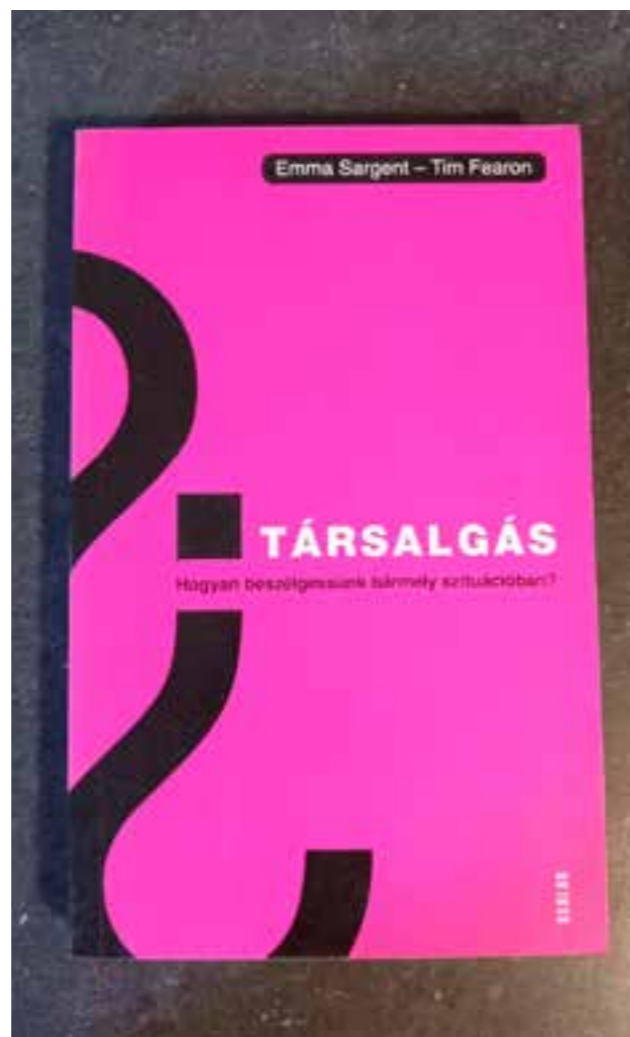
Beszélgetni (is) tudni kell

Ha van általánosnak nevezhető, mert a legtöbb lakót foglalkoztató tevékenység az idősotthonokban, az bizonyára a beszélgetés. Akadnak, persze, akik nem igénylik (talán sohasem kedvelték), akadhatnak, akik rossz tapasztalatokat, emlékeket hoznak magukkal a korábbi életükből, ezért inkább elzárkóznak előle, de az emberek túlnyomó többségének erős igénye van a beszélgetésre. Lehet a cél ismerkedés, eszmecsere, a vágy a közösségben töltendő időre, lehet cél vidám hangulat megteremtése, a közös mérgelődések, panaszok, tapasztalatok és élmények feldolgozása. Sokféle cél lehetséges, sokfélék vagyunk.

Csakhogy beszélgetni nem mindenki akar vagy tud. Vagy azért, mert valaha tudott, de már elfelejtett, vagy azért mert mindig felesleges időpocsékolásnak tartotta, ezért sohasem kedvelte. Vagy azért, mert úgy érzi, kiadná magát, ha másnak is bepillantást engedne a gondolataiba, érzéseibe, vagy azért mert nem talál vonzónak minősíthető, közös témát, illetve a számára vonzó lakótársat. Vagy azért, mert kevésnek érzi a szókincsét, hogy pontosan tudja kifejezni magát, vagy azért mert nincs elegendő türelme mások meghallgatásához, vagy egyszerűen csak azért, mert nem tudja, hogyan is lehetne elkezdni. Esetleg úgy érzi, abban, amit ő mondana, nincs semmi érdekes, esetleg átélt már rossz emlékü helyzeteket: például ha egy beszélgetőtárs állandóan a középpontban akart lenni, hogy csak róla szóljon minden, vagy mindenáron rá akarta erőltetni a véleményét másokra, és nagyon rossznéven vette, ha bárki nehezményezte ezt.

Nos, sok és sokféle vélemény, tapasztalat és igény (meg igénytelenség!) lehetséges, de azért a lényegét tekintve aligha vitatható, hogy az emberi kapcsolatok megteremtésének, fenntartásának, hasznos és örömszerző működésének alapvető eszköze, módja a beszélgetés. Ezért is

gondolom, hogy érdeklődésre tarthat számot az a könyv, amire ezúttal akarom felhívni a figyelmet. A címe: Társalgás - Hogyan beszéljünk bármilyen szituációban?



A szerzőpáros - Emma Sargent és Tom Fearon - nem magyar, de akár magyar is lehetne, annyira érvényesnek érezhető minden megállapításuk, tanácsuk a mi életünkre is. A szerzők bemutatják a magabiztos társalgás titkait, felsorolják a beszélgetésben az összhangteremtés módjait, elmondják, hogy miként alakíthat ki kitűnő benyomást önmagáról beszélgetés révén az ember. Részletesen foglalkoznak az úgynevezett problémás helyzetekkel, például a veszekedésekkel, és megoldásuk lehetőségeivel, az érdekes emberek titkáival, a jó testtartással, a bókokkal. Hangsúlyozzák, hogy az a jó beszélgető, aki hallgatni, pontosabban meghallgatni is tud.

Erről jut eszembe Mariska néni, aki a szomszédom volt, amikor falun laktam. Sokat volt egyedül, és amikor csak el tudott csípni, áthívott magához - ahogy ő mondta - egy kis beszélgetésre. Ez azt jelentette, hogy nagyjából másfél órán át ültem a konyhájában, és úgy beszélgettünk, hogy kizárólag ő beszélt. Ha közbeiktathattam egy-két rövidke mondatot, az már nagy teljesítményemnek számított, hiszen bőven beérte az igenjeimmel, a bólintásokkal meg azzal, hogy aha, aha, aha. És Mariska néni mesélt, mesélt, boldogan mesélt az életéről, a lánykoráról, az unokákról, panasolta az árak emelkedését, meg hogy újabban már nem lehet olyan jóízű, ráérős beszélgetéseket folytatni, mint régen, pedig akkoriban is volt ezer dolguk, mégis mintha több idő jutott volna egymás meghallgatására. Hogy a vele folytatott beszélgetés nekem könnyebben menjen, olyankor „véletlenül” éppen palacsintát sütött, mert tudta, hogy palacsintaevés közben

garantált és talán odaadóbb is a hallgatásom. Okos asszony volt. Aztán, amikor végre búcsúzkodásra került sor, nem győzte hangsúlyozni, hogy senkivel sem tud olyan jókat beszélgetni, mint velem. (Noha jóformán meg se mukkanhattam.)

Tudom, az idősotthonokban csakúgy, mint máshol, sokan azért tartózkodnak a beszélgető szituációtól, mert tartanak attól, hogy érdekes és érdekes témák helyett a társalgás üres és néha nem is jóindulatú pletykázkodásba fullad, és a pletyka valóban nagyon kártékony tud lenni minden közösségben. Kétségtelen, hogy könnyebben akad közös témájuk azoknak, akiknek közös élményeik vannak: kirándulások, séták, hangversenyek, olvasmányok, régi emlékek. A legáltalánosabbnak azt a természetes emberi igényt tapasztalom, hogy kockázatmentesen, jóindulatú légkörben beszélhessen az ember az élményeiről, gondolatairól, fájdalomáról vagy örömeiről. Ezeket a másokéival összemérhesse, és ebben a folyamatban közelebb kerüljön azokhoz az emberekhez is, akikkel a sorsa összekötötte. Igazi barátság, jó közösség nem létezik jó beszélgetések nélkül, különösen az azonos generációhoz tartozók között, akik - amint a híressé vált humoros monológ fogalmazta - fél-szavakból is értik egymást.



Cserhalmi Imre

Generációs programok az Olajág Otthonokban



Fontosnak tarjuk Otthonainkban azt, hogy a különböző generációkat közelebb hozzuk egymáshoz, ezért nagy hangsúlyt fektetünk arra, hogy minél változatosabb programokat szervezzünk számukra. A teljesség igénye nélkül pl. havi rendszerességgel jönnek hozzánk óvodások, akikkel együtt színeznak, rajzolnak, játszanak, kézműveskednek lakóink. Szinte minden korosztály megfordul nálunk egy-egy ünnepi műsorral, de gyakran jönnek a zeneiskolások is, akik gitárkoncerttel vidítják fel lakóinkat.

Tapasztalatom szerint a leginkább várt generációs program mégis az Odaadó Ringató, amelynek a különlegessége abban rejlik, hogy a gyerekek mellett a szülők, és a mi esetünkben lakóink is aktívan részt vesznek a foglalkozáson, melyen nagy hangsúlyt kapnak a magyar népdalok, mondókák, ölbéli játékok és az élő énekeszó. Ebben a programban a legifjabb és legidősebb generáció - 2 hónaptól 100 évesig - találkozik és élvezik egymás társaságát.

Februárban Törökbálinton és Csepelen, márciusban pedig Újpalotán és Zuglóban volt gyerekszivajtól hangos az intézmény. A babák is nagyon élvezik, hogy egyszerre ennyi nagymami és nagypapi veszi őket körül.



Marcell és anyukája

A Ringatóról Marcell anyukáját Alexát kérdeztem, hogy mióta és miért járnak szívesen ezekre a foglalkozásokra?

„Marcellnél már iciri-piciri korában kiderült, hogy imádja a zenét. Már pár hónaposan megnyugodott pl. ha a Carmina Burana szól, viccesen hangzik, de tényleg! Marcellal 5-6 hónaposan kezdtünk el járni Biatorbágyra, Szomora Lívia által tartotta Ringatóra. Tőle hallottam arról,

hogy az Olajág Otthonokban is lesznek foglalkozások és örömmel jöttünk. Azóta is imádjuk, meg minden zenés baba foglalkozást is. Marci simán, tátott szájjal végig tudja ülni akár a 45 percet is, ha hallja a zenét, vagy látja a hangszerrel, amin éppen játszanak. Karácsonyra kapott is egy húros játékgitárt, amit szinte le sem tesz. Itthon sem néz mesét, hanem gyerekdalokat hallgat. Nem tudom számít-e, hogy a nagyszüleim operaénekesek voltak, apukám is zenélt, bár ő csak hobbi szinten. Biztosan innen örökölte a zene szeretetét.

Marcell nagyon nyitott, barátkozós gyerek, szereti, ha szeretik. Lehet, hogy ez annak is köszönhető, hogy nagyon korán kezdtük a zenés babafoglalkozásokat, avagy a habitusa ilyen. Kedvesen áll az idősekhez is, de talán ez amiatt alakult így, mert én is szeretem a társaságukat.

Marcell júniusban lesz majd kettő éves, még csak babanyelven beszél, ellenben mindent megért. A Ringató, ölbéli játékoknak köszönhetően összeköti a szavakat mozdulatokkal, így mindig meg tudja magát értetni.

Az Olajág Otthonok különleges helyszín volt, nagyon jó volt az egészsnek a hangulata. Szívmelengető volt látni, ahogy az idősek felszabadultan énekeltek, ahogy a gyerekek társaságában boldognak érezték magukat és ez viszont is igaz. Marcell is mosolygott rájuk, átragadt rá, és minden résztvevőre a lelkesedésük. Jó érzés volt látni a csillogó szemeket, meg beszélgetni Velük. Nostalgizálni a saját családjukkal kapcsolatban. "Csicseregtek", én pedig imádtam Őket hallgatni és Marcell is nagyon élvezte a társaságot és azt, hogy mindenki szeretgette! Szívesen megyünk máskor is az Olajágba „ringatózni”.

Egy-egy ilyen alkalom felér egy boldogságbombával mindenkinek receptre kellene felírni!

Baráth Emma projektvezető

A zene, mint stresszoldó erő

A stressz olyan, mint egy láthatatlan súly, amely észrevétlenül nehezedik ránk. Gyakran észre sem vesszük, mert időskorban másképp jelentkezik, de ettől még hatással van a közérzetünkre, az egészségünkre.

Az utóbbi hetekben nagyon sokat beszélgettem intézményünk lakóival a témáról, és azt tapasztaltam, hogy a megkérdezettek túlnyomó többsége úgy érzi, a stressz az idős korosztályt nem érinti. Szerintük a stressz inkább a fiatalok és dolgozó emberek problémája. Ők már nem rohannak, nem kell helytállni az iskolában, munkahelyen, nem kell keresni az életutat - mert mindezt már maguk mögött hagyták -, és az ellátásuk is biztosított.

De amikor arról kérdezem őket, hogy milyen érzés volt beköltözni az intézménybe, már más válaszokat kapok. Hiszen ki ne lenne feszült, mielőtt feladja régi otthonát? Ki ne aggódna egy komoly orvosi vizsgálat előtt? Kinek ne okozna gondot, ha egy jól megszokott rutinban valami változás történik? Vagy ki ne lenne feszült, ha egyedül érzi magát?

A lelki rugalmasságunk a változásokhoz való alkalmazkodóképességünk az idő múlásával gyengül. Ahogy a közmondásunk is tartja „Öreg fát átültetni nehéz.”

Így egyértelmű hogy az időskor sem tehermentes. Csak másként élük meg időseink. Sokan nem biztos, hogy a „stressz” szót használják, hanem inkább így fogalmazzák: nyugtalanság, feszültség, belső szorongás, lelki teher, aggodalom.

A tartós stressz **önbizalomhiányhoz, elszigetelődéshez és alvászavarokhoz** is vezethet, sőt, fokozhatja a demencia tüneteit. Ha nem kezeljük, a folyamatos lelki nyomás depresszióhoz is vezethet, ezért fontos a megfelelő stresszkezelési technikák alkalmazása. Mert a stressz valójában olyan, mint a túlfeszített húr egy régi hegedűn. Ha csak enyhén feszül, szépen szól, de ha túl sokáig, vagy túl erősen húzzák, előbb-utóbb elpattan.



Giovanni Boldini - Nő a zongoránál

Zeneterapeutaként különösen fontosnak tartom a stresszkezelésben a zene szerepét. Számtalanszor tapasztaltam, hogy egy jól megválasztott dallam milyen mély hatással lehet valakire - egy feszültségtől görcsös test lassan ellazul, egy aggódó arcon pedig megjelenik egy halvány mosoly. A zene közvetlen hatással van a test működésére: lassú, nyugtató dallamok csökkenthetik a pulzust és a vérnyomást, míg ritmusosabb, élénkebb zene fokozhatja az éberséget és növelheti a szívverést. A zenehallgatás serkenti az endorfinok (boldogsághormonok) termelődését, ami javítja a hangulatot és csökkenti a stresszhormonok, például a kortizol szintjét. Emellett a zene segíthet a légzés szabályozásában, ellazíthatja az izmokat és elősegítheti a pihentető alvást.

A számunkra kedves dallamok hallgatása mellett nézzünk meg egy egyszerű gyakorlatot, amit bármikor elvégezhetünk, akár egy csendes délutánon vagy lefekvés előtt.

Firkarajz zenehallgatás közben

Válasszunk valami mérsékelt tempójú, könnyed zenét - nincs rossz választás, csak az számít, hogy nekünk kellemes legyen.

♪ *Lehár Ferenc: Arany és ezüst keringő - elegáns, finom dallamvezetése megnyugtató, mégis reményt sugárzó.*

♪ *Pyotr Ilyich Tchaikovsky: Virágkeringő (a Diótörőből) - lágy és légies dallamával felszabadítja a gondolatokat.*

Helyezkedjünk el kényelmesen, stabilan. Tegyük magunk elé egy üres papírt és egy ceruzát. Mindig elcsodálkozom azon, mennyire másként hat ugyanaz a zene mindenkire - van, aki hullámokat rajzol, van, aki körkörös mozdulatokat, és van, aki szinte táncoltatja a ceruzáját a papíron.

Csukjuk be a szemünket, koncentráljunk a zenére, és közben lélegezzünk nyugodtan, egyenletesen. Amikor úgy érezzük, vegyük kézbe a ceruzát, és hagyjuk, hogy a dallam vezesse a kezünket. Ne próbáljunk semmit konkrétan ábrázolni - csak hagyjuk, hogy a mozdulatok szabadon áramoljanak! A zeneszám

végén nyissuk ki a szemünket. Nézzük meg a rajzunkat - van benne ritmus, mozgás?

Tegyük be újra a zenét, és töltsük meg színekkel. Ha valamilyen formát látunk benne, akár ki is emelhetjük.

Ez a gyakorlat mindig meglepetést tartogat. Volt olyan résztvevő, aki utólag ismerte fel, hogy a rajza egy hullámzó tájat formázott - valami olyasmit, amit gyerekkorában a Balaton partján látott. A mellékelt kép alkotója nagyon szeretett volna belelátni egy virágot a képbe, majd amikor elengedte a görcsös keresést, hirtelen felfedezte, hogy a képen ott egy szív, és élete határvonala.

Ez a gyakorlat nemcsak a stressz oldásában segíthet, hanem javíthatja a koncentrációt és a kreativitást is. A firkarajzolás segít abban, hogy elengedjük a napi gondjainkat, miközben figyelmünket a zenére összpontosítjuk

Próbálják ki, garantálom, hogy közben minden más gond elszáll.

Barkó Anikó zeneterapeuta, Csepel



Vasily Kandinsky - Aquarell No. 14

Memória, gondolkodás, cselekvőképesség



A fentiek időskorban, sok esetben problémát okoznak. Néha előfordul, hogy azt felejtjük el, ami tegnap történt, viszont fiatal éveink, olykor gyermekkorunk emlékei elevenen élnek. Cselekvőképességünk is megváltozik: fáradékonyabbak vagyunk, rossz hangulatunk sokszor teljes passzivitásba megy át.

Ilyen problémákban nyújtott segítséget egy lelkes fiatal szakember, Fige Gergely. Őt alkalommal látogatta meg egy-egy délutáni órára a Mátyás téri Olajág Otthon idős lakóit. Mindazok, akik vele töltötték ezt az időt, bizonyára valamennyien hasznosnak találták a memóriafejlesztő, és a különböző érzékszervekre kiterjedő gyakorlatokat. Csak néhány példát idéznék ezekből: Hiányos (betűkihagyásos) szöveg kiegészítése (egy kedves kis állattörténet felhasználásával). Számok memorizálása olyan képek alapján, amelyek valamilyen számot juttatnak eszünkbe (pl. egy kacsza képe - kettes szám). Rajzok másolása kijelölt pontok segítségével. A koncentráció fejlesztése szempontjából, talán a legjobb a visszafelé leírt történet elolvasása volt.

Ha nem tudtuk befejezni a gyakorlatokat, Gergely mindenkinek odaadta, hogy otthon befejezhesse. Utolsó foglalkozásunkon, február 11-én egy térképes ábrázolást kaptunk kézhez, amely a gondolatainkra is ható, figyelmünket befolyásoló egészségi tényezőkről

szólt: pl. Az elegendő folyadékfogyasztásról, a megfelelő étkezéssel (pl. késő este lehetőleg ne fogyasszunk ételt), a nyugodt alvásról (6-8 óra), a fáradtság ellensúlyozását szolgáló ellazulásról, a meditációról (ez szerintem a leginkább figyelemre méltó), az érzelmi blokkolás elleni küzdelemről. Mindent összevetve: hálásak vagyunk Gergelynek a velünk töltött időért. Kedves egyénisége, megértése jó hatással volt minden jelenlétre.

Köszönet áldozatos munkájáért és reméljük, hogy még találkozunk.

Kozma Ferencné, Erzsi néni, Mátyás tér

Cukorbetegség és étkezés



A cukorbetegség orvosi nevén diabetes mellitus. Jellemzője, hogy megfelelő kezelés nélkül az egészségesnél magasabb a vérünk glukóz szintje. Az egészséges és a diabeteses állapot között azonban nincs éles átmenet, a kóros állapot fokozatosan alakul ki. Kezdetben a mért értékek nem állandóan magasak, vagy éppen emelkedettek, de nem drasztikusan. Ezeket az állapotokat prediabetesnek hívják, és a cukorbetegség előszobájának tartják. A jó hír, hogy egy kis odafigyeléssel, mozgással, és megfelelő étrenddel a folyamat kezdetben visszafordítható, és a kialakult cukorbetegséget is remekül kordában lehet tartani.



fotó: Kaouther Djouada

A legfontosabb alappillére a kialakult betegség kezelésének a mozgás.

Mindenkinek egyénre szabottan, lehetőségeihez mérten kell megválasztani azt, hogy milyen tevékenységet választ. Ez lehet kirándulás, vagy kertészkedés, de lehet futás, torna, tánc, vagy egyéb mozgásforma is.

Az étkezések felépítésénél legtöbbször a szénhidrátbevitel csökkentését javasolják a szakorvosok, hiszen az egyszerű szénhidrátok fogyasztása emeli meg leggyorsabban, és leginkább a vércukorszintet.

Az alapanyagokat ezen logika szerint 3 fő csoportra oszthatjuk:

1. Diabetes szempontból semleges alapanyagok, ezeket mennyiségi korlátozás nem köti. Ilyenek a tőkehúsok, a halak, a kerti vetemények egy része, az energiamentes édesítőszeresek, a tiszta víz, az üres tea és kávé.
2. A szénhidrátot tartalmazó, kisebb mennyiségben fogyasztható alapanyagok, mint a zöldségek nagy része (káposzta, sóska, zöldbab, főzőtök, zöldborsó, sárgarépa, sütőtök), szárzöldségek (elsősorban salátának,

levesnek elkészítve), a sajtok, a gyümölcsök, (kivéve a szőlő), durum tészta, barna rizs, jó minőségű barna kenyér, teljes kiőrlésű liszt, savanyított tejtermékek (joghurt, kefir).

3. A szénhidrátot tartalmazó, kerülendő élelmiszerek: cukor, méz, aszalt gyümölcsök, szőlő, hozzáadott cukrot tartalmazó ételek és italok (pl. cukorral készült sütemények, befőttek, üdítőitalok).

Az ételek, italok édesítésére cukor és méz helyett természetes vagy mesterséges édesítőszeresek használhatók.

A szénhidrátbevitel kiszámítása a diéta döntő eleme. A tápanyagok szénhidrát tartalmát internetes oldalakon, vagy nyomtatott formában elérhető tápanyagtáblázatokban könnyen megtaláljuk. A figyelmes vásárló a termékek címkéjén jelölt értékekről is hasznos tudáshoz juthat.

Ugyanakkor nem szabad elfelejteni azt sem, hogy a napi kalóriabevitelt nem csupán szénhidrátokkal fedezzük. A makrotápanyagoknak az étkezés során balanszban kell lenniük,

hiszen, ha a szénhidrátbevitelt csökkentve a zsírfogyasztásunkat növeljük, hosszú távon az egészségünk megóvása helyett éppen ellenkező hatást érünk el.

A diéta helyes összeállítása elsősorban dietetikus feladata, de ha megtanuljuk az alapvető szabályokat, idővel az otthoni ételkészítés sem okoz nehézséget. Ehhez fontos tudni az alapanyagok szénhidrát tartalmán kívül azt, hogy milyen gyorsan szívódnak fel a szervezetben, eszerint lassú és gyors felszívódású csoportba oszthatjuk:

Lassú felszívódású alapanyagok azok, amelyek lassabb vércukoremelkedést idéznek elő. Elsősorban a magas rosttartalmú alapanyagok tartoznak ide: a teljes kiőrlésű pékáruk és tészták, a barna rizs, a zöldségfélék.

Ezzel szemben gyorsan emelik a vércukorszintet a gyümölcsök, a fehér lisztből készült kenyerek, tészták, és a cukrok (méz, juharszirup, malátaszirup, melasz...).

Az étrend összeállításához javasolt energia- és kalóriaértékek (saját szerkesztés):

<i>Az étrend szénhidrát tartalma/nap</i>	<i>150 g</i>	<i>175 g</i>	<i>200 g</i>	<i>225 g</i>	<i>250 g</i>
<i>Az étrend energiatartalma/ nap</i>	<i>1200 kcal</i>	<i>1400 kcal</i>	<i>1600 kcal</i>	<i>1800 kcal</i>	<i>2000 kcal</i>
<i>Az étkezések szénhidrát tartalma</i>					
<i>Reggeli</i>	<i>35 g</i>	<i>40 g</i>	<i>45 g</i>	<i>45 g</i>	<i>55 g</i>
<i>Tízórai</i>	<i>15 g</i>	<i>15 g</i>	<i>15 g</i>	<i>20 g</i>	<i>25 g</i>
<i>Ebéd</i>	<i>50 g</i>	<i>65 g</i>	<i>75 g</i>	<i>85 g</i>	<i>90 g</i>
<i>Uzsonna</i>	<i>15 g</i>	<i>15 g</i>	<i>20 g</i>	<i>25 g</i>	<i>20 g</i>
<i>Vacsora</i>	<i>35 g</i>	<i>40 g</i>	<i>45 g</i>	<i>50 g</i>	<i>60 g</i>

Markovics-Nagy Judit dietetikus

Póniló vendégségben



A kutyatámogatott foglalkozások rendszeresek az intézményeinkben, egy-egy alkalommal ezt fűszerezük meg más segítő állat jelenlétével. Most éppen egy csodaszép pónilóval. Miben segít a kutya, a póniló? Olvassák csak el!

Póniló szeretgető, simogató alkalmat szervezett az Olajág Otthonok, most épp a csepeli intézménybe. Marika néniel már akkor össetalálkoztam, amikor a helyszínt rendeztettem. Ahogy kinyílt a lift, oda sem kellett fordulnom, hogy tudjam, hogy ő érkezett. A fotelokat épp azon az oldalon rendeztem el, mikor hallottam harsány köszönését.

- Zsolti, na végre, hogy ideértem, ezt mindenképpen látnom kell, itt van a helyem! - és nekilátott helyet keresni magának - Most nincs semmilyen állatom, akit meg tudnék simogatni vagy dögönyözni, nagyon örülök, hogy itt lesz ez a lovacska! Mostanában nem vagyok jól, nehezebben is mozgok, de ide muszáj lejönnöm! - mondja nevetve - Nem is tudja elképzelni, hogy én mennyire rajongok az ilyenekért! Imádok beletúrni a sörényükbe, megvakargatni a nyakukat, a pofájukat..

És így is van. Nem sokkal kettő után megérkezik a póni és Melinda, a kísérelője. Mindketten nagyon türelmesek, nagyon figyelmesek.

Aztán hangzavar. Kezek, mosolyok, kérdések, simogatások.

Marika néni még pusztit is nyom a póni homlokára. A simogatást egy kis bemutató követi, Marika néni azt is lelkesen megdicséri, megtapsolja. Aztán a póni egy kis kirándulásra indul. A földszinten Irénke néni nem tud kikelni az ágyból, hozzá személyesen is elmegy látogatóba. Irénke néniel fülig ér a szája, hiszen meglepetés látogatás volt ez.

- Olyan ügyes ez a drága ló, hogy elájulok - áradozik nekem Marika néni, mikor vége az alkalomnak. Köszönjük, hogy itt volt ez a szép lovacska!

Nem csak Marika néni örült. Ötven lakónknak volt lehetősége közvetlenül részt venni ezen az alkalmon. Köszönjük az Olajág Otthonoknak, hogy létrejöhett ez a csodálatos alkalom!

Sztanev Zsolt programszervező

Meseúton az életbe

Volt egyszer egy szarvas. Élt egyszer egy szegény ember. Volt egy királyfi, meg egy királylány. Élt egyszer egy gonosz boszorka. Egyszer régen, réges-régen.. - hogy ezekben mi a közös? A világ, ahol mindezek voltak, mindezek éltek. A választ is azonnal rá tudjuk vágni: a mesében!

Igen, válaszolni könnyű, de megmondani, hogy hol van a mese világa, nagyon nehéz. A mesék is sokszor távoli, elérhetetlen helyekre visznek, mint az óperenciás tenger, az üveghegy, vagy oda, ahol a kurta farkú kismalac túr, még azon is túl.

Hol van hát a mese világa, hol van az oda vezető út, hol van benne nekünk is helyünk, és vihetünk-e oda valamit, hozhatunk-e valamit onnan?

Az egyik legizgalmasabb dolog belegondolni abba, hogy a világ mesekincsében mennyi közös szál, mennyi párhuzam és mennyi hasonlóság van úgy, hogy sok-sok ezer évig se írás, se olvasás nem volt.

Mikor egy álmos kisfiú vagy kislány megkéri az anyukáját, olvasson neki egy mesét elalvás előtt, ebből az ősi forrásból merít a szülő, ahogy kimondja: egyszer volt, hol nem volt és közben érzi, a mese kihagyhatatlan rész az emberi életből.

Ahogy idősödik az ember, betelik az élettel, elhagy sok fontos mérföldkövet és elkezd másképp látni az életét. Egyre fontosabb lesz a belső világ, egyre fontosabb lesz emlékezni.

Ahogy felnő az ember, kinyílik előtte a világ, szétfeszülnek a határok, elszabadulnak a vágyak, megremegnek az értékek, minden felborul legbelül.

Ahogy az ember szülővé válik, megfordul benne a világ, új értékek születnek benne, megtanul egy új úton járni.



Ahogy az ember megbetegszik, megrendül, félelem szökik a szívébe, ereje elhagyja, úgy érzi, mintha egy sűrű, sötét erdőbe jutott volna.

A mese világa különös, különleges hely. Bennünk is van, meg nem is. Valóságos is, meg nem is, elérhető is, meg nem is, megismerhető és titokzatos egyben. Azt is látjuk, hogy ez a világ közel van a lelkünkhöz, közel van titkainkhoz.

Nem titok, hogy vágyunk oda, hogy néha szeretnénk benne lenni, benne élni. Nem titok, hogy sok tekintetben az álmok és a mesék kézben járnak. Az sem titok, hogy van kedvenc mesénk, mesehősünk, mesehelyszínünk. És az sem titok, hogy a mesék megérintenek minket is.

A mesék nekünk is szólnak, minket is megszólítanak. Körülbelül kétszázötven évvel ezelőtt kezdett kialakulni a mese gyerekek felé fordítása, ami alapján ma úgy tűnhet, hogy a mesék nem felnőtteknek valók.

Tulajdonképpen pont fordítva van: a mese első sorban az embert célozza meg, és törekszik helyreállítani, segíteni, tanácsolni, bátorítani, vigasztalni, útba igazítani, vagy figyelmeztetni, tanítani.

Az Olajág Otthonok intézményeiben 2025 tavaszától indul egy foglalkozás, melynek keretében az érdeklődők megismerkedhetnek a mesék közösséget és egyént formáló erejével, és hatásával. Ezeken a foglalkozásokon alkalom nyílik mesék hallgatására, beszélgetésre, nyitottságra.

A covid járvány előtt már volt a csepeli otthonban ilyen foglalkozás több éven keresztül, most lehetőséget kapott ez a foglalkozásforma, hogy minden otthonban elinduljon és működjön.

Sztanev Zsolt vagyok. Jelenleg az Olajág Otthonok csepeli intézményében dolgozom, mint a programokért felelős mentálhigiénés munkatárs. Tavaly ősszel szereztem képesítést arra, hogy mesékkel kapcsolatos foglalkozásokat tarthassak, abból a célból, hogy ezzel minden otthonunkban lakónak segíthessek.

Az első mesefoglalkozások 2025 március elején indulnak el, egy-egy ilyen foglalkozáson 15 fő tud részt venni, a foglalkozások pedig 3-5 alkalmasak lesznek, majd időről-időre visszatérnek.

Szeretettel várok minden érdeklődőt!

Sztanev Zsolt programszervező

”Aki havas kimelegszik, aki áll, csak fázik, kinek keze ágas-bogas, hóban zongorázik. E sportágban jeleskedhetsz, nem számít a forma, a lényeg, hogy vidám legyél! Ilyen a hótorna!”

Aranyosi Ervin

Nordic Walking FOREVER!

- öltözködési tippek a kényelmes gyalogláshoz -

A Nordic Walking egyre népszerűbb sportág az Olajág Otthonokban, melyet egész évben gyakorolnak a lakóink. Íme néhány tipp és tanács, hogy kényelmes és biztonságos legyen a gyaloglás télen-nyáron egyaránt.

Először is, a réteges öltözködés kulcsfontosságú. Használjunk aláöltözetet, amely elvezeti az izzadtságot, hogy bőrünk száraz maradjon. Erre vegyünk egy könnyű, szél- és vízálló kabátot, amely megvédi a hűvös időjárástól. Ha télen sétálunk, használjunk meleg, bélelt nadrágot is.

Ne felejtjük el a megfelelő sapkát, kesztyűt és sálát sem, hogy minden testrész védve legyen a hideg ellen. Ezek a kiegészítők segítenek megóvni a kezünket és nyakunkat a hidegtől. A meleg, réteges öltözködés segít abban, hogy kényelmesnek és biztonságosnak érezzük a szabadtéri tevékenységeket télen is.

A megfelelő cipő kiválasztása szintén fontos. Válasszunk olyan cipőt, amely jól tartja a bokát és jó tapadást biztosít, hogy elkerüljük a baleseteket. Barázdált talpú vízálló bakancs, túracipő alkalmasak erre. A zokni szintén segít a kényelem és a meleg megtartásában.

Nyári időben válasszunk könnyű, lélegző ruhákat, amelyek gyorsan száradnak. Egy szalmakalap vagy kendő is jó ötlet, hogy megvédjük fejünket a napsütéstől. Használjunk fényvédő krémet is, hogy bőrünket megóvjuk a leégéstől. A napszemüveg is praktikus lehet, hogy megvédjük a szemet a szélétől és a napsütéstől.

Fontos, hogy a ruházatunk ne legyen túl szoros, hogy szabadon mozoghassunk. A Nordic Walking nagy mozgástartományt igényel, ezért olyan ruhákat válasszunk, amelyek lehetővé teszik ezt.

Esőálló ruházatot célszerű választani, ha változékony időjárásra van kilátás. Hasznos tud lenni egy jó hátizsák, vagy egy övtáska is, amiben egy kulacs víz, mobil és zsebkendő elfér. Olyat érdemes használni, ami megkönnyíti a járást, szabadon hagyja a karok mozgását.

Készüljünk fel minden időjárási körülményre, hogy a sétánk alatt komfortosan érezzük magunkat.



*Csécsi Zsófi
programszervező*



lakóink a Kőbányai tónál

Újpalota

Nem harapunk citromba!

Történt ugyanis, hogy január közepén egyik kirándulásunk célpontja Lajosmizse volt. De mi is lehet érdekes egy alig 12 ezer főt számláló településen? A római katolikus templomon, a Tanyamúzeumon, és a Tanyacsárdán kívül nem ír szinte semmit a mindentudó Wikipédia sem. Aztán mégis szembejön valami érdekes (szintén az interneten) amit talán érdemes megnézni...



fotó: Brendon Gröta

Kis csapatunk így jutott el az utolsó szüreti napok egyikén a Citromkertbe. De hogy milyen is volt az, át is adnám a szót (akarom mondani a tollat!) egyik kedves csapattagunknak, Irmának.

Szántó Ferencné Irma:

„Azért én beleírnám ebbe a cikkbe azt is, hogy figyelem a programjainkat, különös tekintettel a keddeket, hogy mit tartogatnak számunkra. Mindig szép és jó helyekre megyünk, olyanokra is, ahol még nem jártam. Van, amiről nem is hallottam. Ilyen volt a nemrég meglátogatott lajosmizsei Citromkert, vagyis ültetvény. Ott a helyszínen egyik ámulatból a másikba estünk. Hatalmas, végeláthatatlan fóliasátorban a gyönyörű zöld citromfák, amik roskadoztak

a gyümölcsöktől. Olyan érzésem volt hirtelen, mintha ezer meg ezer napocska ragyogott volna a zöld levelek között. Ilyet még álmodni sem lehetne... Szerencsére van olyan ember, aki nemcsak megálmodta, hanem meg is valósította mindezt. A tulajdonos pár hölgytagja mesélt a kezdetekről, hogy miképpen érték ezt el. Mert a végeredmény egy napsárga, lédús csoda lett. Még a teám is finomabb ezzel a hazai citrommal. Nekem ez a nap felejthetetlen volt.”

Aznapi élményünkhöz persze az is nagyban hozzájárult, hogy saját kezűleg szedhettük le a megvásárolni kívánt szemeket. A szüret és séta végén a házigazdák egy finom kakukkfűves teával kínáltak minket, amit a legfrissebb helyi citromszeletekkel ízesíthettünk. És igen, mégis beleharaptunk a citromba! Hogy pontos legyek megkóstoltuk azt. Mi több, még a belőle készült dzsemből is ehattunk. Egyöntetűen nagyon finomnak találtuk azt. Vásároltunk is. A boltokban sajnos nem kaphatóak, de szezonban, a szedd magad hétvégéken elérhető, a neten pedig rendelni is lehet.

U.i.: Csak megemlítem, hogy kifelé sétálva a másik nagy fóliasátorban végeláthatatlan sorokban eper volt ültetve. Áprilistól már érnek...

Szántó Ferencné, Irma lakó, Újpalota

Leskó Ildikó programszervező, Újpalota

Zugló

Dalkör a zuglói otthonok C épületében

”Mindenik embernek a lelkében dal van és saját lelkét hallja minden dalban. És akinek szép a lelkében az ének, az hallja a mások énekét is szépnek.”

Babits Mihály

Az éneklés pozitív hatással van a testi és lelki egészségre egyaránt. Kedd délutánonként összejönnek az énekelni szerető lakóink a C épület foglalkoztatójában, ahol népdalokat énekelnek saját örömeikre, közben beszélgetnek, jókat nevetnek, kapcsolatokat építenek.

Nagyon jó, szeretetteljes légkör alakult ki a lakók között. Szeretettel várnak minden csatlakozni kívánó lakótársat.

Pálinkás Nina mentálhigiénés munkatárs, Zugló



a zuglói dalkör

Páty

Leletsimogató a pátyi Olajág Otthonban



leletsimogató Nyíri Borbála és Mészáros Máté régészekkel

Már gyerekkoromban is izgatta a fantáziámat a régészet. Nagyon megörültem, amikor a programban megláttam, hogy a Magyar Nemzeti Múzeum Régészeti Intézetéből jönnek hozzánk beszámolni a pátyi ásatásokról. Különösen kíváncsivá tett az, hogy még a leleteket is „megsimogathatjuk” majd.

Az előadás elején általános ismertetést hallottunk a régészetről. Megtudtuk, hogy a Kárpát-medencében általában népvándorlás és honfoglalás kori leleteket lehet találni. Avarkori sírokat, csontvázakat, nők mellett ékszereket, övcsatokat, férfi sírokban lócsontvázakat.

A második előadás a pátyi ásatásokkal foglalkozott, ahonnan sok komoly lelet került elő.

Korábban az emberi emlékezet és a szántáskor kifordult cserepek hívták fel a figyelmet arra, hogy hol érdemes ásatni. Ma komoly lézertechnikai lehetőségek is rendelkezésre állnak.

Az M1-es autópálya építése közben egy középkori templom nyomait tárták fel, mellette keresztény temetőt, és elszórtan leégett házakat, ahonnan sietősen távoztak az emberek és visszahagytak használati tárgyakat.

Valószínűleg már a római korban élhettek itt, amit a házakba beépített kövek bizonyítanak.

Pátyon az ipari park építése közben bukkantak rá egy honfoglalás kori temetőre. Itt értékes tarsolylemezeket találtak, amik a fejlett ötvös technikát bizonyítják. A legértékesebbet rózsabogár kitinpáncéljával díszítették. Számomra lenyűgöző, hogy ez megmaradt az épségben évszázadokon át.

Rendkívüli élmény volt kezembe fogni a világ-szenzációt jelentő leletek másolatát.

Örülök, hogy találkozhattam egy lelkes, hivatást szerető csapattal, és meghallgathattam értékes előadásukat.

Remek időtöltés volt. Remélem még sok hasonlóan lesz részünk!

Tatár Dénesné Mária lakó, Páty

Törökbálint



Itt a farsang, áll a bál - ahogy az ismerős gyermekdal emlékeztet rá

A Kazinczy utcában nagy a sürgés-forgás, délutánra ünnepi díszben az étterem.

Az asztalokon hófehér terítők, valaki színes szendvicseket varázsolt a tányérokra és mosolygós fánkok büszkén hirdetik: bizony ők, és a farsang elválaszthatatlanok.

Etelkánk ötletgazdája és ügyes megszervezője, cselekvő részese az eseményeknek. Már napok óta, a lakókkal együtt készültek délelőttönként a farsangi kellékek, dekorációk, színes szalagok, bohócsapkák, titkos meglepetésműsorok. És akkor meg sem említettem a zene, a vendégek, és még sok minden más megszervezését.

Három óra felé megérkeztek a meghívott Törökbálinti Nyugdíjasklub tagjai, jókedvű, vidám örökifjak, a fehér hajszín nem akadály a vidám dalolásnak, táncrea perdülésnek.

A szintetizátor felől jó zene szól, mögötte régi jó ismerősünk, Pántya Gábor ujjai alól fáradhatatlanul árad a zene, kellemes baritonján énekel mellé - mintha belelátna a gondolatainkba, szebbnél-szebb dalokkal szórakoztat.

Nagy varázsló, tökéletes hangulatfokozó, nem is tudunk ellenállni, feledve bút, bánatot, vele együtt énekeljük az ismerős dalokat.

Alakul a körtánc. Egyre nagyobb a kör, most látom igazán, hogy milyen sokan összejöttünk.

Üresednek a székek, egyre többen ropják a táncot, megfeledkezve a rollátorokról. Mert bizony most nem kellene, legfeljebb kapaszkodónak jók az első tétova lépéseknél.

Ki mondta, hogy kerekesszékkal nem lehet táncolni? Dehogynem! Íme!

Egy seprű is előkerül, a táncospárok kapják és mindenki igyekszik továbbadni, mert akinél ott ragad, kiesik a táncból. A győztes pár nagy tapsot kap.

Meglepetés, igazi meglepetés és osztatlan siker volt, amikor lakótársaink kis csoportja örömtáncot adott elő.

Először bűbájos, tűzről pattant pompom lányok táncát adták elő, fergeteges sikerrel. A következő zenére pedig hajladoztak, mint karcsú nád a szélben - török háremhölgyek jutnak eszembe róluk, ahogy kecsesen, színes kendőiket lobogtatva táncolnak. Ülve? Tényleg! Na és? Szinte észre sem vettem.

Teltek az órák, eltűntek a szendvicsek, a fánkoknak sem kellett szégyenkezni, nem maradtak gazdátlanul.

Tombolával fejeződött be szépséges, vidám télbúcsúztatónk - volt, aki csak úgy vonzotta magához a szerencsét. Az jut az eszembe, a tombola olyan, mint maga az élet, senki nem tudja előre, milyen lapot húz. Itt is, ott is az a lényeg, milyen jó mindent együtt megélni, egymással megosztani.

Mi tényleg mindent megtettünk, hogy vége legyen a télnek! Rajtunk nem múlik: jöhet a tavasz.

*Törökbálint, 2025. február 28.
Altainé Marianna lakó, Törökbálint*

Hóvirág

Mit tudunk a hóvirágról? Az idősebb korosztály képviselői még jól emlékeznek azokra az időkre, amikor pár forintért lehetett kapni egy apró, hófehér csokrot, amely a tavasz eljövételének első, kézzelfogható bizonyítéka volt. Minden kertben szabadon virágzott a hóvirág, melyet egy hónap múlva az ibolyák, később a nárciszok, aranyeső és tulipánok váltottak fel.



fotó: Phil Hearing

A hóvirágnak több, mint 20 faja él a Pireneusoktól Közép- és Dél-Európán át a Kaspi-tóig, illetve a Közel-Keletig, de Magyarországon szabadon hat fajjal találkozhatunk. A kikeletli hóvirág, amely nálunk őshonos, 2005. év augusztusában, az uniós jogszabályváltozásoknak köszönhetően lett természetvédelmi szempontból jelentős növényfaj Magyarországon is. Természetvédelmi értéke 10.000,-Ft, és egyetlen szál letépését is pénzbírsággal büntetik.

Miért kell megvédeni a hóvirágot?

A nagyarányú szedés miatt a hóvirágok száma már jó pár éve csökkenésnek indult, a hóvirág hagymái ugyanis keresett árucikknek számítottak, fő felvevőpiacuk Hollandia volt. Amikor munkagépekkel tarolták le a termőhely földjének felső rétegét, egyszerre több mázsányi hagyma is áldozatul esett a kitermelésnek, megbontva ezzel a virág szaporodásának természetes menetét, nem is beszélve a többi vadon élő növényre gyakorolt káros hatásáról.

A tilalom a kertben virágzó hóvirágokra is vonatkozik, melyek hagymáit kora ősszel lehet elültetni.

Ha lakásban szeretnénk ilyen virágot, az elültetett hagymákat az első hajtások kibújásáig sötét, hűvös helyen kell tartani, ezután világosabb területre telepíteni, de arra figyelni kell, hogy a növény a hideget szereti, ezért az erkélyen, vagy a külső ablakpárkányon fog szépen virágozni.

Magyarországon a leghíresebb, több fajból álló virágmező az Alcsútdobózi Arborétumban található, de azért előfordul nagyobb mező a Börzsönyben is, illetve a Duna árterében lévő, Adonyi kiserdőben.

A szedési tilalomnak köszönhetően tehát a következő generációk is gyönyörködhetnek ebben a hófehér, kecses virágban.

Hoffmann Györgyi terápia-s munkatárs, Zugló



közös torna



a Radnóti Miklós Gimnázium tanulói, Alzheimer Café és Mentál Műhely előadás



Lady Karnevál



az új zuglói darts tábla felavatása



Három Manush



közös program a Nyitnikék Óvodában



Medvehagymás krémmel töltött tojás

Hozzávalók:

- 6 db főtt tojás
- 3 evőkanál majonéz
- 1 evőkanál tejföl
- 1 teáskanál mustár
- 4 szál medvehagyma leveles része apróra vágva
- só, bors, szerecsendió ízlés szerint

Elkészítés:

A tojásokat keményre főzzük, majd megtisztítjuk, félbevágjuk és a sárgákat egy külön tálba tesszük. A sárgákat villával összetörjük, majd a majonézzal, mustárral, tejföllel simára keverjük. Beletesszük az apróra vágott medvehagymát és betöltjük a félbevágott tojásfehérje „kosárákba”. Retek, paprika, paradicsom kínálható hozzá. Rozskenyérrel kiváló!

Jó étvágyat kívánok!



Szász Krisztina

marketing- és programigazgató

Ez évi utolsó lapszámunkban is négy, különböző nehézségi fokú Sudoku megfejtésére hívjuk meg Önöket.

Játékszabály: a 9x9-es tábla összes sorába és oszlopába írja be a számokat 1-9-ig úgy, hogy minden szám csak egyszer szerepeljen soronként vagy oszloponként. A nagy négyzettrács további 3x3-as négyzeteiben is csak egyszer szerepelhet egy szám.

7	9	4		1	3	2	6	8
	5			6	4	3		
2						5		
	7		3			6	2	
		2						4
6	4			5	2	8	9	3
4		7			8		5	6
				7	9		8	2
						1		

4	9			7	2	1		
8	5					2	7	
7		1			6	4		
		8			1	5		
		2						1
		5		6	8			
1		9						
	8			1	3	6	9	
						8	1	

						8	3	
		3	2				7	
	1		3	6	8	2	5	
				2	6	9		
		6			9		8	7
	7		4					
			6				9	8
			8				4	2
7		4	9				6	

		8	6	5				2
4	7	1					6	
5					4			6
					6	5	7	
8		7			9			
							4	8
				1		3		
6			4					

Tisztelt hozzátartozók!

Szeretteiket, ismerőseiket az alábbi telefonszámokon érhetik el:

Józsefváros:	06 1 303 2884
Újpalota:	+36 20 333 8338
Csepel:	06 1 278 1800
Törökbálint:	06 23 515 300
Zugló:	06 1 555 0600
Páty:	06 23 555 620

IMPRESSZUM:

Felelős kiadó: dr. Szirmai Viktor
 Kiadó: Olajág Otthonok
 OAP: 0014
 Szerkesztő: Szász Krisztina
 Tördelte: Olajág DTP - Nagy Gábor
 A kiadó és a szerkesztőség címe: 1154 Budapest, Bánkút utca 67-69.
 Telefon: 06 1 510 0010
 E-mail: ugyfelszolgalat@olajagotthonok.hu





Ezen keresztrejtvény helyes megfejtésének beküldésével lehet részt venni a nyereményjátékban. Azon játékosok egyike, akik bedobják névvel, intézménynévvel és apartmanszámmal a rejtvény helyes megfejtését a magazin megjelenését követő egy hét folyamán a portán elhelyezett gyűjtődobozba, egy ajándékkal lesz gazdagabb.

Jó megfejtést, sok szerencsét kívánunk!

A 2024/4. sz. magazin keresztrejtvény megfejtői közül a szerencsés nyertesek:

Mátyás tér - **Gál Imréné**

Újpalota - **Romhányi Margit**

Törökbálint - **Nagy Márta**

Csepel - **Keszlerné Ott Márta**

n
e
G r a t u l á l u n k
i
k
!

*Lélek, ne csüggedezz!
Hallgass el, rút panasz!
Él még a szeretet.
Van Isten.*

*Dömötör Ilona: Hóvirág
(részlet)*

		PRÓBA- NYOMAT	ELEMI TÖLTÉS JELE	GRASSZÁL	A HARMADIK KOORDINÁTA TENGYELY	TRADE MARK	
1							A
	SPANYOL AUTÓJEL		A HARMADIK ZENEI HANG KÖZÉPKÉK!		MOZDONY TÍPUS ÓDON		
	ELLENVETÉS					EGYIK VITAMIN	
	LITER					TESLA, RÖVIDEN	
	ROMÁN VASÚT RÖV.	AMPER	PARIPA NAGY LAKOMA	INDULATSZÓ OPA PÁRJA!	NÉMA TUSA! VEGYJEL LUTÉCIUM		
MACSKA, ANGOLUL			NÉMET ÍRÓ (DIETER) VIOLINKULCS KEZDŐPONTJA			..., A HANGYA HONDURAS AUTÓJELE	
A FLUOR VEGYJELE		ÓÍR ROVÁSÍRÁS ANGOL NÉVELŐ			RUHADARAB! ZSÁKUTCA JELE		LENDÜLET JELE
NÉMET RITKA			HAJÓ HÁTSÓ RÉSZE			NÉZD CSAK!	

Név:

Intézmény: